

# Волева сфера

Понятие за воля. Фундамент за развитие на волята. Структура на волевия акт. Характеристика на волевия процес. Изграждане на волеви качества.

*доц. С. Цветкова, д.пс*

---

# Понятие за воля

- Волята е съзнателно регулиране на човешкото поведение и дейността, изразено чрез уменията да се преодоляват вътрешни и външни за личността трудности. Волята е способност за самодетерминираност и самоконтрол над поведението, дейността и психичните процеси.
-

- 
- В основата на регулацията на поведението и психичните процеси стоят нервните процеси възбуждане и задържане, които водят до активиране или стимулиране на дейността.
  - Към **външните препятствия** се причисляват: социални явления, природни явления, противодействия на околните и др.
  - Към **вътрешните** – леност, страх, болестно състояние, предразсъдъци, недостатъчност на знанията и уменията и др.
-

---

# Структура на волевия акт.

- **Възникване на подбуда**, свързана с формулиране на определена цел (има осъзнат характер). В зависимост от степента на осъзнатост на целта подбудата може да бъде *влечение* или *желание*. Влечението се обяснява като относително примитивна форма на активност на личността.
  - *Желанието* се определя като осъзнаване на причините (подбудите) за действие. Преди желанието да се превърне в мотив за действие, е необходимо да се осмисли целта и средствата за постигането и
-

---

***В психологията*** борбата между мотивите и крайното решение се считат за ядро на волевия акт.

- Явлението борба на мотивите може да се разгледа от позициите “вътрешна” и “външна” гледна точка, в зависимост от локализацията на протичащите процеси.
  - В този смисъл индивидът може да избере една от двете възможности – да реализира или да не реализира волевото усилие – това е самостоятелно избор на възможното решение.
-

- 
- Определяне на целта и средствата за нейното реализиране. **Подбор на средствата** – прави се след вземане на конкретно решение. Целта може да бъде постигната чрез различни средства.
-

- 
- **Изпълнение на волевия акт.** Има сложна вътрешна структура, изпълнява се в определена част от времето. Ако изпълнението се отлага във времето, говорим за намерение. Намерението е вътрешна подготовка за бъдещо действие и същевременно носи стремеж за постигане на целта.
-

- 
- На етапа изпълнение се разгръща процесът планиране на пътищата до целта. Планирането е сложна умствена дейност, свързана е и подбор и рационализиране на средствата.
-



---

## *Детерминанти* на волевото усилие:

- Уменията на индивида да регулира действията си чрез вътрешна реч: съвет, заповед, поощрение, одобрение и т.н. (напр. “Ще се справя”);
  - Напрежението;
  - Необективната оценка на трудностите;
  - Наличие на психологически бариери;
  - Установките;
  - Социалната значимост на волевото действие и др.
-

---

## Характеристика на волевия процес.

- **Силата на волята** се определя от готовността на индивида да преодолее всякакви препятствия и трудности при осъществяване на поставената цел.
  - **Целеустременост** – стратегическа (умение на личността да се ръководи от установените в жизнения път ценности и принципи) и оперативна (умение за целепоставяне и осъществяване на целите).
-

- *Инициативност* - преодоляване на инертността, готовност за реализиране на нови идеи и цели (характерно за личности с лидерски качества).
- *Самостоятелност* – волево проявление на личността, което е съпроводено с игнориране или минимизиране на външните въздействия (съвети, предложения на околните).
- *Преодоляване на инертност, внушаемост, податливост, свързани с издръжливостта* на личността спрямо различните по характер въздействия от средата и вътрешните колебания.
- *Решителност* – умение за прием на твърди решения (чрез преодоляване на страха и колебанията).
- *Енергичност и настойчивост* – умения на личността да влага допълнителни волеви усилия за постигане на набеязаната цел.
- *Гъвкавост и упорство* – на първо място не са поставени разума, логиката на доводите, външните обстоятелства, а преди всичко персоналните стремежи (на втора позиция са възможностите за полезност за околните).

- 
- **Самоконтролът и самооценката** имат важна роля при осъществяване на волевия акт.
  - Американският психолог Джулиън Ротър въвежда понятието **“локус контрол”**
-

---

# Изграждане на волеви качества.

- Ролята на семейството. Преодоляване на капризи, инат, самоволно и неконтролируемо поведение, отсъствие на воля (слабоволие) при преодоляване на трудности; възпитаване на трудови умения и качества, режимност в ежедневието, дисциплинираност;
-

- 
- Ролята на институциите. Изграждане на учебно-трудова навици, преодоляване на учебните затруднения, стремеж към успех и отстояване на положителните стремежи, възпитаване на умения за поставяне на краткосрочни и далечни цели за постижение и реализация.
-